

# TIEDÄ JA TOIMI

## Hyvä itsesäätelykyky tukee terveellisiä ruokailutottumuksia

Itsesäätelyä voi harjoittaa yksinkertaisin keinoin kotona ja koulussa

### Itsesäätelykyky on tahdonvoimaa myös ruokahoukutusten hallinnassa

Itsesäätelykyvyllä tarkoitetaan kykyä säädellä omaa käytöstä ja toimintaa. Sitä lähelle tulevia käsitteitä ovat esimerkiksi tahdonvoima, tunnollisuus, pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus. Hyvä itsesäätelykyky on tarpeen etenkin pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa: rahan säästämässä, opiskelussa sekä ympäristöstä kumpuavien houkutusten hallinnassa. Lapsella itsesäätelyn harjoittaminen voi tarkoittaa vaikkapa läksyjen tekoa heti koulupäivän jälkeen tai makeisten syönnin rajoittamista karkkipäivään. Oman syömisen säätely onkin yksi itsesäätelykyvyn konkreettisimmista ilmenemismuodoista.

Tutkimukset osoittavat, että hyvän itsesäätelykyvyn omaavat ovat terveempiä ja esimerkiksi ylipaino on heillä harvinaisempaa. Kun epäterveelliseen ruokaan liittyvät houkutukset ovat ympäristössämme lähes jatkuvasti läsnä, on hyvästä itsesäätelykyvystä merkittävää hyötyä houkutusten hallinnassa ja terveellisen painon ylläpitämisessä.

### Hyvä itsesäätelykyky auttaa menestymään

Hyvä itsesäätelykyky liittyy vahvasti hyvinvointiin elämän eri alueilla. Vahva itsesäätelykyky liittyy paremman terveyden ohella myös parempaan menestykseen opiskelu- ja työelämässä sekä sosiaalisissa suhteissa ja ennustaa onnellisuutta sekä parempaa kykyä sietää vastoinkäymisiä. Lapsuuden hyvä itsesäätelykyky ennustaa selvästi terveyttä, hyvinvointia ja menestystä myöhemmällä iällä. Hyvä itsesäätelykyky on tärkeä psykologinen voimavara, jonka kehittämiseen kannattaa panostaa.

Itsesäätelyssä korostuu yksilön rooli aktiivisena ajattelijana ja päätöksen tekijänä. Siksi siinä esiintyy paljon vaihtelua yksilöiden välillä. Kyky säädellä omaa käytöstä on myös riippuvainen iästä ja vahvistuu yleensä lapsen kasvaessa. Nelivuotiaan lapsen voi olla lähes mahdotonta vastustaa ulottuvilla olevia herkuja, kun taas vanhempi lapsi osaa usein jo odottaa tai kääntää huomionsa muualle. Lapsen itsesäätelykyvyn kehitystä voidaan tukea pienestä asti, mutta sen kehittäminen myös myöhemmällä iällä kannattaa.



Vahvista lapsen ja nuoren itsesäätelykykyä päivittäin:

- Opeta lasta odottamaan – kaikkea ei tarvitse saada heti. Yleensä huomion kääntäminen muihin asioihin helpottaa: Voisiko odottaessa tehdä jotain mieluista? Tai voisiko odottamisesta itsestään tehdä leikin, joka palkitsee?
- Stressi, kaaos ja negatiiviset tunteet heikentävät itsesäätelykykyä, positiiviset kokemukset vahvistavat sitä. Mahdollista lapselle rauhallinen arki, jossa on selkeät rutiinit. Kiinnitä huomiota lapsen tekemiin positiiviin asioihin ja vahvista niitä.
- Harjoittele tunteiden tunnistamista ja nimeämistä niiden kontrolloimattoman purkamisen sijaan. Oman ja toisten tunteiden ymmärtäminen helpottaa ja kehittää oman käytöksen hallintaa.
- Konkreettisten, saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen kehittävät kykyä suunnitelmalliseen, pitkäjänteiseen toimintaan.
- Ennaltaehkäise vaikeat tilanteet ennakoinnin ja suunnittelun avulla.
- Poista kotoa turhat houkutukset kuten epäterveelliset herkut. Kun houkutukset ovat poissa näkyviltä ja ulottuvilta, niiden vastustaminen on helpompaa. Kun energiaa ei tarvitse käyttää itsehillintään, huomion voi kiinnittää tärkeämpiin asioihin kuten vaikkapa kotitehtävien tekoon.
- Näytä aikuisena hyvää esimerkkiä, samalla kehität myös omaa itsesäätelykykyäsi.



## TEMPEST tutkii itsesäätelyn ja ruokailutottumusten suhdetta

TEMPEST on Euroopan unionin tukema hanke, jossa tutkitaan syitä lasten lisääntyvän ylipainoisuuden taustalla, ruokaan liittyviä houkutuksia ympäristössä sekä lasten ja nuorten keinoja vastustaa näitä houkutuksia.

Hankkeeseen osallistuvat Suomen lisäksi Tanska, Iso-Britannia, Belgia, Saksa, Portugali, Puola, Hollanti ja Romania. Suomessa tutkimukseen osallistui vuonna 2010 yhteensä 1983 lasta ja nuorta peruskoulun 5.-9. luokilta 25:stä eri koulusta. Tutkimuskaupungit olivat Helsinki, Joensuu, Oulu, Pori ja Tampere.

Tutkimuksessa havaittiin yläkoululaisten ruokavalion olevan epäterveellisempi kuin alakoululaisten: yläkoululaiset kuluttivat useammin energiajuomia, makeita ja suolaisia naposteltavia, pikaruokaa ja hiilihapotettuja juomia. Alakoululaiset puolestaan söivät useammin kasviksia ja hedelmiä.

Syömisen säätely – esimerkiksi ajatusten kääntäminen muuhun silloin, kun tekee mieli ostaa makeisia – oli yläkoululaisilla vähäisempää kuin alakoululaisilla. Paremman itsesäätelykyvyn omaavat lapset ja nuoret söivät terveellisemmin kuin heikomman itsesäätelykyvyn omaavat. Meille aikuisille tärkeä viesti on, että valtaosa tutkimuksen ala- ja yläkoululaisista haluaisi syödä terveellisemmin, mutta vain joka neljäs kokee saavansa siihen tukea ympäristöltään. Autetaan lapsia yhdessä!



### Lisää tietoa:

[www.tempestproject.eu](http://www.tempestproject.eu)

### Yhteystiedot:

[pilvikki.absetz@thl.fi](mailto:pilvikki.absetz@thl.fi)

